SIX SENSES SPA

SPA MENU

Nous nous engageons à vous apporter de multiples expériences de bien-être, à vous conseiller afin que vous puissiez élargir vos horizons intérieurs et aborder la vie de façon positive. Ces expériences vous transportent dans quelques-uns des plus beaux endroits, inspirés par notre patrimoine asiatique, mais influencés par l'environnement et la culture locale. Les produits que nous choisissons, les soins que nous concevons et les pratiques de développement durable mises en œuvre sont directement héritésde la culture gréco-crétoise Cette approche nous permet de maintenir un lien plus étroit avec la nature et le monde qui l'entoure.

Nous respectons l'intégrité de nos clients à travers les expériences proposées pour stimuler, dynamiser et restaurer. Nos relations très étroites avec des praticiens, des soignants, des professionnels du bien-être et des experts nous permettent d'aller au-delà de l'offre de spa traditionnel. Nous mélons hautes technologies et approches tactiles, l'héritage du passé et les techniques les plus actuelles. Nous vous transmettons les méthodes utiles pour une meilleure qualité de vie.

Les liens profonds entre le monde d'hier et celui d'aujourd'hui, notre vaste expérience bien établie dans la gestion de certains des plus grands spas de la planète, la diversité multiculturelle de nos hôtes et notre curiosité naturelle à chercher de nouvelles idées nous fournissent une inspiration constante, voici ce que nous souhaitons partager avec vous.

SPA MENU INDEX

Massage, page 4 – 5

Bien être absolu (Cristal)

Réflexologie plantaire

Massage de tête “indien”

Drainage lymphatique

Voyage sensoriel

Shiatsu

Signature Six Senses Spa:
Détox, Energisant, Holistique, Oriental

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Abhyang Fusion

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Padabhyang

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Shiroabhyang

Sports Massage

Compresse Thaï aux herbes

Massage Thaï

Massage Tibetain

Massage Tuina (Chinois)

Soins du visage, page 6

APIVITA - Détox du visage en profondeur

APIVITA - Radiance holistique

APIVITA - “Queen Bee” Face

APIVITA - Elixir de vin

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Mukha Chikitsa

Soins d’inspiration Locale, page 9

Souffle égéen à base de sel et d’huile d’olive

Soin après-soleil à l’Aloe Vera

Douceur de miel et yaourt

Gommages et Enveloppements, page 10

APIVITA - Algothérapie aux algues et orange amère

APIVITA - Détox du corps

APIVITA - Lipolyse à base de poivre rouge et noir

Soins Bien Etre, page 11

Homéopathie

Méditation profonde avec inhalation aux herbes

Énergies subtiles - Ayurveda Aromathérapie – Shirodhara

Visualisation

Soins Energetiques, Page 11

Acupuncture

Reiki

Rituels, page 12

APIVITA Bains:
Energisant, Relaxant, Jet lag

Bain de Cléopatre

L’essence de la Beauté

L’essence de la Grèce

L’essence de l’Amour

L’essence du Luxe

Energies Subtiles - L’essence de l’Aromathérapie Ayurvédique

Circuit de thalassothérapie

Beauty, page 13

Manucure

Application de vernis

Pédicure

Activites Bien Etre, Page 13

Entrainement cardio vasculaire:
Mini camp d’entrainement intérieur/extérieur

Entrainement fonctionnel:
Balance Balls, Balance Board, TRX

Preparation physique et mentale:
Pilates, Stretching, Aquagym, Yoga

MASSAGE

Bien être absolu (Cristal), 1 heure 15 minutes
Equilibrez vos chakras à travers un massage complet du corps en utilisant des cristaux et des gemmes.

Réflexologie plantaire, 45 minutes
Consiste en points de pression sur la plante des pieds où se trouvent les terminaisons de certains organes. Aide à traiter des disfonctionnements et à rééquilibrer le corps.

Massage de tête "indien", 45 minutes
En utilisant des techniques douces et stimulantes, ce traitement améliore la circulation sanguine, nourrit le cuir chevelu et provoque un profond sentiment de calme.

Drainage lymphatique, 45 minutes
Un traitement purifiant qui aide à éliminer les toxines en utilisant des mouvements spécifiques pour stimuler le système lymphatique, améliorer la circulation et stimuler le système immunitaire. Idéal après un voyage.

Voyage sensoriel, 1 heure 30 minutes
Deux masseurs effectuent un massage aromatique du corps et du visage en synchronisation, une expérience unique! Profondément relaxant, complété par un bain apaisant et massage du cuir chevelu pour une profonde sérénité.

Shiatsu, 1 heure
Rétablir l'équilibre naturel et le bien-être grâce à ce revigorant massage complet du corps, en utilisant l'application d'une pression le long des méridiens pour libérer l'énergie piégée.

Signature Six Senses Spa, 1 heure / 1 heure 30 minutes
Détox - un massage stimulant avec utilisation d' huiles raffermissantes et tonifiantes pour réduire la cellulite.

Energisant - un massage du haut du corps pour soulager la tension musculaire.

Holistique - un massage apaisant pour une relaxation profonde.

Oriental - soulage le stress en associant un massage complet du corps avec l'acupressure et des techniques d'étirement.

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Abhyang Fusion, 1 heure 30 minutes
Calmant, détoxifiant et rajeunissant, ce traitement d'aromathérapie ayurvédique associe de manière experte l'Ayurveda, l'aromathérapie, le massage marma, la réflexologie, les techniques palliatives, le drainage lymphatique et l'équilibrage des chakras. La séance commence par un rituel des pieds riche en minéraux afin de favoriser la relaxation, puis continue par un massage complet du corps en utilisant des mélanges riches en huiles aromatiques sélectionnées pour obtenir des résultats spécifiques tels que la détoxication, une meilleure qualité de sommeil, le renforcement des muscles et des articulations, la réduction des marques de cellulite ou le soulagement des effets du décalage horaire.

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Padabhyang, 45 minutes
Ce traitement des pieds et des jambes d'aromathérapie ayurvédique harmonise le corps tout entier. Recommandé pour soulager les effets du décalage horaire, améliorer la circulation et se détendre après avoir voyagé, la séance commence par un rituel des pieds et continue par un massage signature et la technique du bol kasa en bronze pour stimuler les points marma des pieds et des jambes en utilisant des mélanges d'huiles uniques. Ce traitement s'achève par des compresses chaudes et l'application de crème double ou de lotions.

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie– Shiroabhyang, 45 minutes
Ce massage traditionnel indien de la tête intègre les bienfaits de l'aromathérapie ayurvédique et utilise un mélange exquis d'ingrédients thérapeutiques tels que les graines de neem et de coriandre pour favoriser la clairvoyance, tout en rajeunissant le cuir chevelu et en relâchant les tensions du cou et des épaules. Ce traitement commence par un bain et une exfoliation aromatiques des mains, continue avec le Shiroabhyang et se termine par un massage marma du visage ou des bras, au choix.

Sports Massage, 1 heure / 1 heure 30 minutes
Un massage puissant pour libérer la tension dans les muscles, les tissus et les articulations.

Compresse Thaï aux herbes, 1 heure 30 minutes
Un massage complet du corps en utilisant des cataplasmes chauds appliqués aux points de pression spécifiques, revitalise la peau et apporte une profond bien-être.

Massage Thaï, 1 heure / 1 heure 30 minutes
Réveille le corps et l'esprit. Un soin énergisant mélant des techniques de massage thaïlandais avec des mouvements d'étirement.

Massage Tibétain, 1 heure 30 minutes
Un massage tonifiant pour améliorer le bien-être global en utilisant des techniques classiques de manipulation musculaire et des huiles aromatiques.

Massage Tuina, 1 heure 30 minutes
Équilibre le corps et l'esprit, acupression traditionnelle chinoise qui stimule la circulation de l'énergie dans les méridiens et les muscles. in the meridians and muscles.

SOINS DU VISAGE

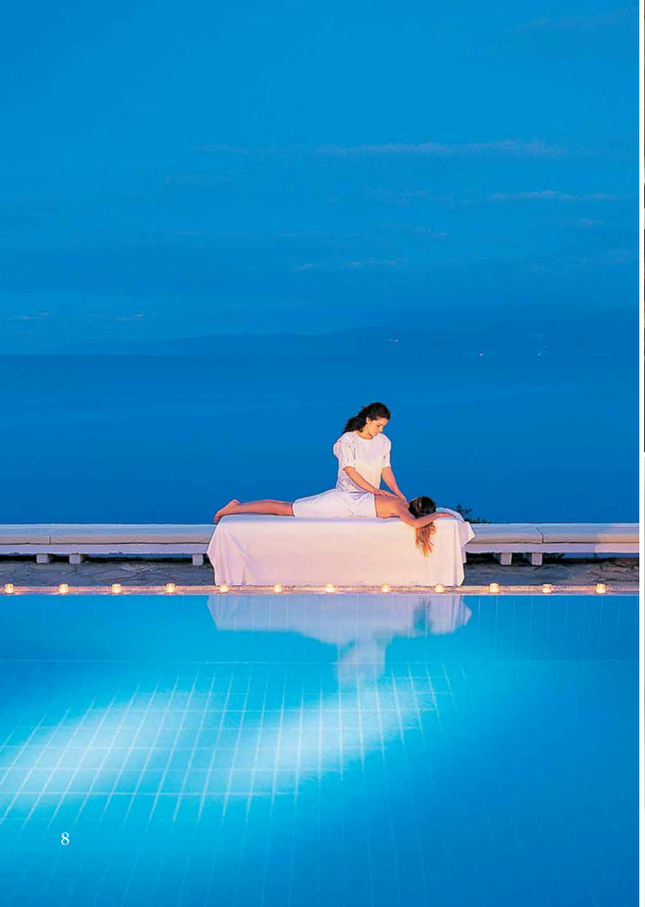
APIVITA - Détox du visage en profondeur, 1 heure
Un nettoyage du visage avec de l'argile pour éliminer les impuretés et décongestionner la peau. Il est complété par un massage lymphatique et un masque hydratant pour stimuler la circulation et améliorer l'hydratation.
Pour les peaux grasses.

APIVITA - Radiance holistique, 1 heure
Un soin du visage rajeunissant pour les peaux ternes et fatiguées. Il utilise une technique d'acupression associée à un masque riche en vitamines pour hydrater et nourrir.
Convient à tous types de peau.

APIVITA - "Queen Bee Face", 1 heure
Restaurer et raffermir la peau avec ce soin nourrissant à l'aide des propriétés bénéfiques de la gelée royale et du miel associés à un massage du visage.Stimule les points d'énergie spécifiques et active la régénération en profondeur.

APIVITA - Elixir de vin, 1 heure
Un anti-âge et raffermissant du visage en utilisant les qualités antioxydantes puissantes du vin rouge.

Énergies subtiles -
Ayurveda Aromathérapie – Mukha Chikitsa, 1 heure
Purifiant, hydratant et nourrissant la peau, ce soin holistique du visage utilise un mélange rare d'ingrédients tels que le mogra, le safran et la rose qui ont des propriétés antivieillissement et relaxantes appréciées par la noblesse de l'Inde et la Perse antiques. Un rituel aromatique des mains et des bras est suivi d'un nettoyage et d'une exfoliation complète du visage. Le traitement inclut un masque hydratant à l'huile, ainsi qu'un massage marma approfondi du visage pour rajeunir sur les plans physique, mental et émotionnel.



SOINS D'INSPIRATION LOCALE

Souffle égéen à base de sel et d'huile d'olive, 1 heure
Un nettoyage et soin nourrissant qui débute par un gommage à base de plantes, fabriqué à partir de sel de mer et d' huile d'olive crétoise pour éliminer les cellules mortes, laissant la peau douce et rajeunie.

Soin après-soleil à l'Aloe Vera, 30 minutes
Un soin apaisant utilisant l'Aloe Vera frais et des essences de fleurs pour traiter les coups de soleil.

Douceur de miel et yaourt, 1 heure
Intensément hydratant et nourrissant, ce soin utilise le miel et le yaourt à la grecque . Il commence par un gommage régénérant pour éliminer les cellules mortes et activer le rajeunissement de la peau.

Hammam traditionnel, 1 heure
Un nettoyage et un traitement rafraîchissant, un bain de vapeur nettoyant à base d'herbes tièdes avec un savon d'huile d'olive et une exfoliation à l'aide d'un gant spécifique. L'expérience est complétée par un massage au savon moussant.

GOMMAGES ET ENVELOPPEMENTS

APIVITA - Algothérapie aux algues et orange amère, 1 heure 30 minutes
Un soin raffermissant et revitalisant intensif idéal après un régime ou une grossesse. Il combine une exfoliation du corps avec un masque d'algues riches en huiles essentielles, pour restaurer la fermeté de la peau.

APIVITA - Détox du corps, 1 heure
Un nettoyage en profondeur et un traitement combinant un gommage aux grains d'olive et un masque d'argile chaude puis un massage complet du corps. Recommandélors de la perte de poids ou de programmes de désintoxication.

APIVITA - Lipolyse à base de poivre rouge et noir, 1 heure 30 minutes
Un traitement anti-cellulite pour stimuler le système lymphatique, éliminer les toxines et réduire la rétention d'eau, en utilisant les propriétés médicinales des poivres rouges et noirs. Il combine un masque aux algues avec un massage revigorant.
Répéter 3 - 6 fois pour de meilleurs résultats.

SOINS BIEN ETRE

Homéopathie, 1 heure
Une médecine douce qui utilise des substances hautement diluées dans le but de déclencher une réaction des défenses naturelles du corps et d'amener vers la guérison.

Méditation profonde avec inhalation aux herbes, 30 minutes
Réduit le stress, stimule le système immunitaire et améliore l'état d'esprit général.

Énergies subtiles - Ayurveda Aromathérapie – Shirodhara, 45 minutes
Un traitement relaxant au cours duquel de l'huile chaude est versée sur le troisième œil, le front et les tempes pour apaiser et calmer le système nerveux. Il aide à éliminer le stress, soigner les maladies de peau et l'insomnie, tout en renforçant l'équilibre émotionnel. La séance commence par un massage marma du visage, avec un mélange facial enrichi en énergies subtiles, pour renforcer les bienfaits du massage traditionnel et apporter fraîcheur et jeunesse à votre teint.

Visualisation, 30 minutes
Un anti-stress corps-esprit au cours duquel des images mentales sont utilisées pour concentrer l'énergie sur la relaxation.

SOINS ENERGETIQUES

Acupuncture, 1 hour
Une ancienne méthode chinoise impliquant la stimulation de points sur le corps, à l'aide de fines aiguilles pour corriger les déséquilibres dans la circulation du « Qi » à travers des canaux appelés méridiens. Idéal pour le traitement de divers maux et maladies liées au stress.

Reiki, 1 heure
Une méthode ancienne basée sur le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel.Il libère les tensions et les blocages d'énergie.

RITUELS

APIVITA Bains: Energisant, Relaxant, Jet lag, 15 minutes
Rajeunissants et relaxants, ces bains allient les bienfaits des huiles aromathiques et le sel marin. Idéal pour libérer le stress et la tension musculaire.
Bains énergisants
Bains "Jet lag"
Bains relaxants

Bain de Cléopatre, 30 minutes
Nourrir et revitaliser la peau avec ce bain inspiré par Cléopâtre : un mélange de lait et d'huiles essentielles.

L'essence de la Beauté, 3 heures 45 minutes
Un voyage personnalisé incluant un soin du visage, une manucure « de luxe », pédicure et d'un soin dans notre salon de coiffure.

L'essence de la Grèce, 3 heures 30 minutes
Hydratant et nourrissant, ce soin utilise des extraits d'huile végétale d'origine locale qui procurent un profond sentiment de relaxation. Après une exfoliation douce avec des noyaux d'olives crétoises, les muscles fatigués sont enveloppés dans des algues chaudes pour relâcher la tension. L'antioxydant Méditerranée visage, puissance de Zeus Massage et bain de sel marin complètent ce voyage.

L'essence de l'Amour, 5 heures
Détendez-vous ensemble et éveillez tous vos sens avec ce voyage revitalisant, comprenant un massage holistique, un « Core » visage, un « Six Senses Cocoon Wrap » et un déjeuner léger au champagne. Disponible dans la suite privée « Printemps » avec une baignoire d'hydrothérapie, une piscine de thalassothérapie, sauna privé, hammam et jacuzzi.

L'essence du Luxe, 3 heures 30 minutes
Un voyage exaltant et régénérant combinant les avantages d'un hammam traditionnel et des massages du cuir chevelu, du corps et des pieds Il est complété par un soin des pieds « de luxe ».

Energies subtiles - L'essence de l'Aromatherapie Ayurvedique, 4 heures
Équilibrer tous les sens avec ce soin combinant les avantages de l'Ayurveda avec huiles d'aromathérapie. Il comprend Mukha Chikitsa, Padabhyang, Shiroabhyang et Abhyang Fusion.

Circuit de thalassothérapie, 2 heures
Une expérience bénéfique pour le corps et l'esprit.

BEAUTE

Manucure, 1 heure

Application de vernis, 30 minutes

Pédicure, 1 heure

ACTIVITES BIEN ETRE

Entrainement cardio vasculaire:
Mini camp d'entrainement intérieur/extérieur

Entrainement fonctionnel:
Balance Balls, Balance Board, TRX

Preparation physique et mentale:
Pilates, Stretching, Aquagym, Yoga

SPA, MODE D'EMPLOI

Réservations
Pour toute demande, faites le 6100 sur votre téléphone ou appuyez sur la touche spa. Nous vous recommandons de réserver au plus tôt afin d'être certains de pouvoir obtenir votre horaire favori.

Suite de thalassothérapie thermale
L'utilisation en est gratuite dès lors que vous bénéficiez de soins au spa. Si vous désirez uniquement profiter de cette installation, une participation est demandée.

Préparation
Nous vous recommandons de laisser vos bijoux dans le coffre de votre chambre. Le spa ne pourra être tenu pour responsable de toute perte ou vol à l'intérieur de ses locaux. Messieurs, n'oubliez pas de vous raser avant tout soin du visage et ce en vue d'en optimiser les résultats.

Arrivée
Merci de vous présenter 30mns avant le début des soins afin de remplir votre fiche auto déclarative médicale, cela nous permet de vérifier que les soins sélectionnés sont compatibles. Vous en profiterez également pour vous relaxer dans un environnement apaisant,explorer les différentes options offertes.

Consultation
Nous vous invitons à une consultation privée qui vous permettra d'évaluer vos besoins ensuite, ensemble, nous établirons un programme sur mesure tant au niveau des techniques que des produits et vous présenterons nos formules spéciales!

Soins en chambre
Certains soins peuvent être prodigués dans votre chambre. Merci de bien vouloir réserver 6 h à l'avance. Ce service vous sera facturé 50% en sus du tarif du traitement.Vous pouvez choisir: les soins holistiques, Suédois, énergisants, les massages orientaux, la réflexologie ou encore les sessions privées de "fitness"!

A la suite de votre soin
Nous vous recommandons de ne pas vous exposer au soleil pour une durée minimum de 6h après une séance d'aromathérapie ou d'épilation à la cire.

Annulation
Merci de bien vouloir respecter un délai de 12h pour annuler votre soin ou de 24h pour les forfaits. Nous nous verrions dans l'obligation de facturer des frais de 50% pour les soins simples et 100% pour les forfaits au cas ou vous ne vous présenteriez pas.

Enfants
Nous aimons beaucoup les enfants, néanmoins, afin de préserver le calme et la sérénité de l'endroit, l'accès au spa n'est pas possible pour les enfants de moins de 12 ans. Les adolescents accompagnés d'un adulte peuvent bénéficier de soins au spa.

Paiement
Les soins dispensés au spa figureront sur le compte de votre chambre et ce, quel que soit l'hôtel (Porto, Peninsula ou Mare) dans leqel vous séjournez .Vous pouvez également si vous le désirez, régler directement au spa par carte de crédit ou en espèces.

Pendant votre séjour au spa
Nous pouvons vous préparer des jus naturels hautement nutritionnels à savourer après votre soin.
Afin de respecter le calme, l'harmonie et les autres clients ...nous vous informons que, fumer, utiliser des téléphones portables, prendre des photos ou fimer n'est pas permis !

Salle de sport
Située à l'extérieur du spa, au 3ième étage du Porto, elle est ouverte quotidiennement de 9 h du matin à 9h du soir. Pour votre propre sécurité, nous vous demandons de porter des chaussures lorsque vous utilisez les équipements électriques. Toute personne âgée de moins de 18 ans doit être accompagnée d'un adulte

Consultation médicale
Possible sur demande.

SIX SENSES SPA

elounda SA
HOTELS & RESORTS

For more information about Six Senses Spa at porto elounda, please contact
Elounda SA Hotels & Resorts, 72053 Elounda, Crete Greece
T: +0030 2841 0 68000 E: reservations-elounda-spa@sixsenses.com
www.sixsenses.com